

## 7 أطعمة تدمر المخ وتسبب الغباء



الأحد 27 مارس 2016 12:03 م

حذرت مواقع طبية من عدد من الأطعمة التي غالبًا ما يتناولها الإنسان بشكل يومي، لكنها تدمر المخ وتسبب الغباء  
ونصحت تلك المواقع بالحد من تناول تلك الأطعمة، وفيما يلي قائمة بأبرزها، حسبما أوردها موقع healthforself الطبي:

### 1- الوجبات السريعة:

تعمل الوجبات السريعة على تغيير كيمياء المخ مما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب وأعراض القلق، وفقا لموقع مصراوي

### 2- الدهون المتحولة:

توجد في الدونتس والبسكويت والشيبسي والحلويات، وهي تؤدي إلى مشاكل في الذاكرة وتسبب النسيان

### 3-الدهون المشبعة:

توجد في الزيوت والزبدة والأطعمة المقلية وتعمل على تدمير خلايا الدماغ

### 4-اللحوم المصنعة:

مثل الهوت دوغ والبرغر والسلامي واللانشون والتي تعيق عمل الخلايا العصبية وتؤثر على الدماغ

### 5- الملح:

يسبب ارتفاع ضغط الدم وعرقلة حركة الجسم ونشاطه والشعور بعدم القدرة على التركيز

### 6-التونة:

تناول التونة أكثر من 3 مرات أسبوعياً يسبب مشاكل في الذاكرة

### 7-الأطعمة النصف مطهية:

تؤثر هذه الأطعمة على الجهاز العصبي وتسبب مرض الزهايمر